

11/26～12/1 朝食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)
朝食	千草玉子焼き れんこん金平 菜の花ちらし みそ汁	蒸し鶏サラダ おからと竹輪の炒り煮 春菊信田和え みそ汁	ポイルウインナー ふき土佐煮 春雨中華サラダ みそ汁	あじさんが焼き 里芋の鶏そぼろあん 大根サラダ みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	107Kcal/5.5g/3.3g/14.6g/3.1g	110Kcal/8.4g/5.0g/8.9g/1.6g	150Kcal/6.5g/7.6g/13.7g/2.2g	160Kcal/9.5g/6.5g/15.9g/1.5g

日付 曜日	11月30日 (日)	12月1日 (月)
	しそ入りしんじょ餡かけ きゅうりのゆず塩風味 白福豆 みそ汁	香味しゅうまい カリフラワーおかか和え 青菜と昆布の煮浸し みそ汁
栄養 価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	113Kcal/5.2g/3.6g/15.8g/1.2g	114Kcal/5.3g/3.8g/15.3g/1.4g



※お米の栄養価は含まれておりません

11/26～12/1 昼食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	(水)	(木)	(金)	(土)
昼食	秋のきのこちらし寿司 スパイシー唐揚げ チンゲン菜のピーナッツ和え みそ汁	ミニわかめご飯 麻婆茄子ラーメン しろ菜の白だし煮 フルーツミックス	さば塩焼き 豆乳がんも煮 小松菜のお浸し みそ汁	牛肉コロッケ 高野の含め煮 ぜんまいともやしのナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	168Kcal/10.4g/4.4g/24.0g/2.5g	305Kcal/9.8g/6.7g/51.5g/5.7g	217Kcal/17.6g/15.1g/6.6g/2.2g	281Kcal/6.7g/14.6g/31.8g/2.5g
				

日付	11月30日	12月1日
曜日	(日)	(月)
	ニシンごま味噌煮 水餃子のスープ煮 ワカメとオクラの酢の物 すまし汁	かき揚げのだし茶漬け 豚大根 冷奴又は温奴 フルーツ(りんご)
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	181Kcal/13.1g/7.7g/16.9g/2.2g	235Kcal/9.4g/10.4g/28.5g/3.1g
		



※お米の栄養価は含まれておりません

11/26～12/1 夕食週間献立カレンダー

タイヘイ株式会社

日付 曜日	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)
夕食	厚揚げと豚肉のとりみ炒め ふろふき大根 いんげんの胡麻よごし すまし汁	たまごかけ風ご飯 さわら西京焼き ひじきの彩り煮 タルタルサラダ みそ汁	中華風バーグ 甘辛鶏ごぼう モロヘイヤの和え物 みそ汁	海老チャーハン チキンピカタ さつま揚げとインゲンのピーナッツ和え 中華スープ
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	211Kcal/11.0g/9.7g/21.5g/3.0g	262Kcal/15.9g/17.4g/11.2g/3.1g	216Kcal/14.6g/8.6g/23.4g/2.5g	198Kcal/14.1g/9.7g/13.7g/2.3g
				

日付 曜日	11月30日 (日)	12月1日 (月)
	牛焼肉風 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の生姜風味 みそ汁	イワシ梅醤油煮 さつまいもとツナのトマト煮 ピーマンナムル みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
	278Kcal/10.8g/12.2g/28.8g/2.6g	208Kcal/11.1g/7.5g/24.1g/2.0g
		



※お米の栄養価は含まれておりません